

Inteligencia emocional

ACTIVIDAD	La inteligencia emocional
AUTOR	Federico Escudero Álvarez
NIVEL	B2
OBJETIVOS	Presentar la teoría de la inteligencia emocional con su vocabulario específico
CONTENIDOS	Gramaticales: oraciones condicionales. Funcionales: expresión de la alegría, sorpresa, miedo, asco, ira y tristeza
DESTREZA QUE PREDOMINA	Comprensión escrita/Expresión oral
DESTINATARIOS	Grupos de estudiantes preferiblemente adultos
DINÁMICA	Individual y por parejas
MATERIALES NECESARIOS	Fotocopias adjuntas y audio disponibles en http://www.ivoox.com/inteligencia-emocional-su-importancia-trabajo-audios-mp3_rf_3791164_1.html
TEMPORALIZACIÓN	Una sesión de tres horas

Inteligencia emocional

Inteligencia emocional

0 Comenta las siguientes citas e indica si estás de acuerdo o no con ellas razonando los motivos. ¿A qué concepto psicológico hacen referencia?

Lo que realmente importa para el éxito, carácter, felicidad y logros vitales es un conjunto definido de habilidades sociales, no solo habilidades cognitivas que son medidas por tests convencionales de coeficiente intelectual.

Daniel Goleman

El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden cambiar sus vidas al cambiar sus actitudes mentales.

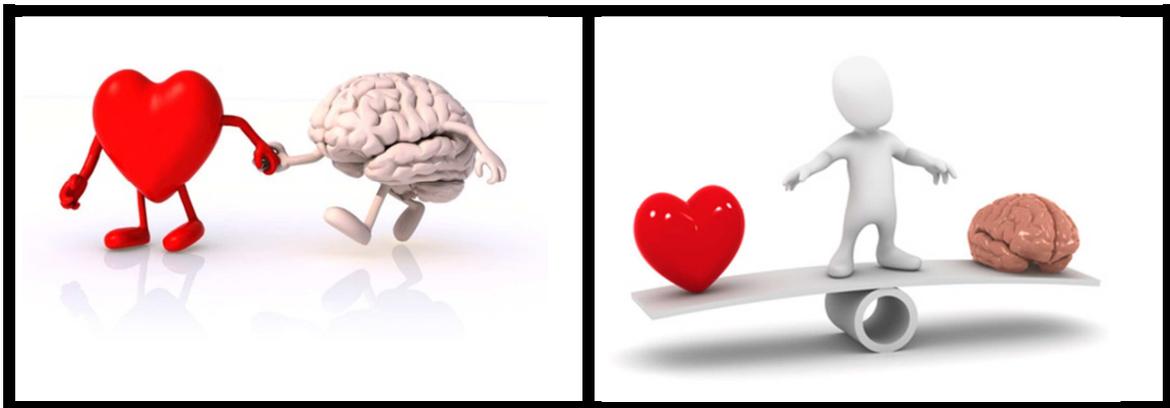
William James

Si no controlas tus habilidades emocionales, si no tienes consciencia de ti mismo, si no eres capaz de controlar tus emociones estresantes, si no puedes tener empatía y relaciones efectivas, entonces no importa lo inteligente que seas, no vas a llegar muy lejos.

Daniel Goleman

No hay separación de mente y emociones; las emociones, pensamientos y aprendizaje están relacionados.

Eric Jensen



Inteligencia emocional

1 Como has podido ver, las citas anteriores hacen referencia a la llamada inteligencia emocional. Aquí tienes la definición de Daniel Goleman, el creador del concepto. Complétala con las palabras de la tabla de abajo.

Carácter – Habilidades – Indispensables - Interactuar - Sentimientos

“La inteligencia emocional es una forma de _____1_____ con el mundo que tiene muy en cuenta los _____2_____, y engloba _____3_____ tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de _____4_____ como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan _____5_____ para una buena y creativa adaptación social”.

Daniel Goleman

2 A continuación vas a escuchar un audio¹ que desarrolla el concepto de inteligencia emocional y sus componentes. Relaciona las dos columnas en función de la información del audio.

1. Autoconocimiento emocional o conciencia de uno mismo	a) Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas es aquello que los demás sienten, lo cual nos puede llevar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno.
2. Autocontrol emocional o autorregulación	b) Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan.
3. Automotivación	c) Nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura.
4. Reconocimiento de emociones ajenas o empatía	d) Dirigir las motivaciones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de los obstáculos.
5. Relaciones interpersonales o habilidades sociales	e) Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo.

¹Transcrito en el Anexo II http://www.ivoox.com/inteligencia-emocional-su-importancia-trabajo-audios-mp3_rf_3791164_1.html

Inteligencia emocional

3 Como ves, la inteligencia emocional es clave para nuestra vida cotidiana. En la columna de la izquierda tienes cinco casos de personas a las que les falta algún componente de la inteligencia emocional y en la columna de la derecha cinco casos de personas que sí tienen esos componentes desarrollados. Relaciona las tres columnas.

Sin inteligencia emocional	Componente de la inteligencia emocional	Con inteligencia emocional
<p>a) Jaime acaba de terminar la carrera pero no tiene claro cuáles son sus objetivos en el mundo laboral. Piensa que el mercado laboral está en una situación difícil para los jóvenes y por eso ni siquiera se molesta en enviar curriculums.</p> <p>b) José ha tenido un mal día. Su jefe le ha llamado la atención por llegar tarde al trabajo después de un monumental atasco, su ordenador se ha averiado y cuando llega a casa discute con su esposa por el ruido que hacen sus cubiertos al rozar con el plato.</p> <p>c) Laura tiene una familia que la quiere y no tiene problemas económicos, sin embargo, se siente deprimida y desconoce los motivos.</p> <p>d) Luis es director del equipo informático de una empresa. Es bastante estricto con los horarios y la puntualidad y no admite excepciones en las fechas de entrega de los proyectos, independientemente de las circunstancias personales de los miembros de su equipo.</p> <p>e) Antonio es propietario de una librería pero no es una persona especialmente comunicativa. Tiende a utilizar monosílabos cuando habla con los clientes y por eso su negocio no marcha bien.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Autoconocimiento emocional o conciencia de uno mismo. 2. Autocontrol emocional o autorregulación. 3. Automotivación. 4. Reconocimiento de emociones ajenas o empatía. 5. Relaciones interpersonales o habilidades sociales. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Inés es una persona que siempre se propone nuevos retos y a la que no desanima el rechazo. Le gusta mucho la literatura y empezó trabajando como correctora de textos. Como quería hacer algo más creativo, ha creado su propia editorial con unas amigas. II. Luis es un profesor que está siempre atento al estado de ánimo de sus estudiantes. Ellos sienten que se preocupa por ellos no solo como alumnos sino como personas. III. Leire está en un atasco y tiene prisa por llegar a una reunión importante. A pesar de su enfado, controla sus ganas de tocar el claxon porque eso solo aumentaría su nerviosismo. IV. Gabriela tiene un día un poco melancólico. Reflexionando sobre su estado de ánimo, se da cuenta de que se aproxima el aniversario de la muerte de su padre y eso hace que se entristezca. V. Pedro es jefe de ventas en un concesionario. Sus clientes valoran su amplia sonrisa, su simpatía y su sinceridad a la hora de aconsejarles la compra del coche que más se adecue a sus necesidades.

Inteligencia emocional

4 Señala otros ejemplos de situaciones de la vida cotidiana de presencia o ausencia de los cinco elementos de la inteligencia emocional.

5 Como ves, la inteligencia emocional tiene que ver con la adecuada gestión de las emociones. El psicólogo Paul Ekman diferenció seis emociones básicas universales, comunes en su expresión facial a todas las culturas. A partir de las fotos siguientes trata de identificarlas. Si tienes problemas para hacerlo, consulta la clave de la página siguiente.



<http://www.premiereactors.com/como-potenciar-la-cara-como-reflejo-de-tus-emociones/>

Inteligencia emocional

Clave fotografía ejercicio 5: De izquierda a derecha y de arriba abajo: *alegría, sorpresa, enfado, miedo, tristeza, asco.*

6 Además de estas seis emociones primarias existen otras. Juega con el dominó² que te va dar tu profesor para descubrir algunas de ellas.

7 Ahora coloca las siguientes expresiones en la tabla de abajo según estén relacionadas con las seis emociones primarias.

Aborrezco que-Me alarma que-Me alucina que-Me asombra que-Me asusta que-Me da pánico que-Me da rabia que- Me deprime que-Me desagrada que-Detesta que-Me enfada que-Me enfurece que-Estoy aterrizado por-Estoy de buenas-Estoy desolado-Estoy eufórico- Me horroriza que-Me indigna que-Me irrita que-Me quedo atónito-Me quedo estupefacto-Me repugna que-Siento pena-Siento pesar-Temo

Alegría	Sorpresa	Ira
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
Miedo	Asco	Tristeza
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-
-	-	-

8 Ejemplifica con los verbos anteriores situaciones en las que sientes o sentiste alegría, sorpresa, ira, miedo, asco o tristeza.

Ej. *Cuando era pequeño me enfurecía que mi hermano destrozara mis coches de juguete.*

Recuerda que si el verbo principal va en pasado, el verbo siguiente va en imperfecto de subjuntivo. Si lo necesitas, aquí abajo tienes su regla de formación.

Para formar el imperfecto del subjuntivo, tomamos la tercera persona del plural del indefinido, quitamos -ron y ponemos las siguientes terminaciones: -ra, -ras, -ra, -ramos, -rais, -ran. (o -se, -ses, -se, -semos, -seis, -sen.)

² Contenido en el Anexo III.

Inteligencia emocional

Y aquí tienes su conjugación regular.

Verbos en -AR	Verbos en -ER	Verbos en -IR
habl-ARA/ASE	com-IERA/IESE	viv-IERA/IESE
habl-ARAS/ASES	com-IERAS/IESES	viv-IERAS/IESES
habl-ARA/ASE	com-IERA/IESE	viv-IERA/IESE
habl-ÁRAMOS/ÁSEMOS	com-IÉRAMOS/IÉSEMOS	viv-IÉRAMOS/IÉSEMOS
habl-ARAI/ASEIS	com-IERAI/IESEIS	viv-IERAI/IESEIS
habl-ARAN/ASEN	com-IERAN/IESEN	viv-IERAN/IESEN

Y aquí sus irregulares. Une los infinitivos su forma correspondiente.

andar	quisiera
caber	supiera
dar	anduviera
decir	fuera
estar	tuviera
haber	trajera
hacer	pusiera
ir	hubiera
poder	hiciera
poner	fuera
querer	viniera
saber	cupiera
ser	diera
tener	dijera
traer	estuviera
venir	pudiera

Inteligencia emocional

9 Y ante los diferentes conflictos de la vida cotidiana, podemos reaccionar de tres formas: pasividad, asertividad y agresividad. Teniendo en cuenta las ilustraciones de abajo ¿podrías definir esos tres conceptos?



10 En las siguientes situaciones, identifica cuál es el estilo pasivo, cuál es el asertivo y cuál es el agresivo.

10.1. ¿Qué harías si, después de un día agotador, al llegar a casa te encontraras con tu pareja preparada para salir de cena sin que te lo haya consultado?

- a) Le diría que agradezco su buena intención pero que lo posterguemos para otro día porque me ha pillado de sorpresa y estoy cansado.
- b) Iría de cena. Al fin y al cabo, ya ha hecho la reserva.
- c) Me enfadaría. Ha planeado la tarde sin mi permiso.

10.2. ¿Qué harías si estuvieras en un restaurante y el camarero te trajera la copa sucia, con marcas de pintalabios de otra persona?

- a) No diría nada y usaría la copa sucia aunque a disgusto.
- b) Armaría un gran escándalo en el local y le diría al camarero que nunca volveré a ir a ese establecimiento.
- c) Llamaría al camarero y le pediría que por favor cambiara la copa.

11 Como ves, en el test anterior aparece una nueva estructura: las condicionales tipo 2. Aquí tienes cómo funciona.

Si + pretérito imperfecto de subjuntivo + condicional simple
Si mi jefe me pidiera quedarme después del trabajo le diría que tengo un compromiso importante.

Inteligencia emocional

12 Ahora completa el test anterior con otras siete cuestiones para saber si una persona es emocionalmente inteligente.

-Usa las condicionales tipo 2.

-Incluye cuestiones para saber si esa persona tiene no solo asertividad sino también autoconocimiento emocional, autocontrol emocional, automotivación, empatía y habilidades sociales.

-Elabora una clave de respuestas al final.



Inteligencia emocional

Anexo I Solucionario

Ejercicio 1

“La inteligencia emocional es una forma de **interactuar** con el mundo que tiene muy en cuenta los **sentimientos**, y engloba **habilidades** tales como el control de los impulsos, la autoconciencia, la motivación, el entusiasmo, la perseverancia, la empatía, la agilidad mental. Ellas configuran rasgos de **carácter** como la autodisciplina, la compasión o el altruismo, que resultan **indispensables** para una buena y creativa adaptación social”.

Daniel Goleman

Ejercicio 2

1a	2c	3d	4a	5e
----	----	----	----	----

Ejercicio 3

a-3-I	b-2-III	c-1-IV	d-4-II	e-5-V
-------	---------	--------	--------	-------

Ejercicio 7

Alegría <ul style="list-style-type: none">- Estoy de buenas- Estoy eufórico	Sorpresa <ul style="list-style-type: none">- Me alucina que- Me quedo atónito- Me asombra que- Me quedo estupefacto	Ira <ul style="list-style-type: none">- Me da rabia que- Me enfada que- Me enfurece- Me indigna que- Me irrita que
Miedo <ul style="list-style-type: none">- Me alarma que- Me asusta que- Estoy aterrizado por- Me da pánico que- Me horroriza que- Temo	Asco <ul style="list-style-type: none">- Aborrezco que- Me desagrada que- Detesto que- Me repugna que	Tristeza <ul style="list-style-type: none">- Me deprime que- Estoy desolado- Siento pena- Siento pesar

Inteligencia emocional

Anexo II Transcripción del audio

http://www.ivoox.com/inteligencia-emocional-su-importancia-trabajo-audios-mp3_rf_3791164_1.html³

Desde siempre hemos oído que el coeficiente intelectual era determinante para saber si una persona tendría éxito en la vida. Un test podría marcar el futuro de su éxito académico y profesional. Sin embargo, hace ya varios años que desde el ámbito empresarial se dieron cuenta de que son otras capacidades las necesarias el éxito en la vida y esas no las medía ningún test de inteligencia.

Piense por un momento en la importancia que las emociones tienen en nuestra vida cotidiana y rápidamente se dará cuenta de que la mayoría de las veces marcan todas nuestras decisiones casi sin percatarnos. Por ejemplo, ¿compró su coche haciendo cálculos de rentabilidad? ¿Eligió su pareja porque objetivamente era la mejor opción? ¿Eligió su trabajo porque le ofrecía el mejor sueldo? La mayoría de nuestras decisiones definitivamente están tintadas por las emociones.

Ante esto, debemos admitir que hay gente con un dominio de su vida emocional mucho mayor que otra y es curioso ver qué poca correlación hay entre la inteligencia clásica y la inteligencia emocional.

En algunos momentos de nuestras vidas nos podemos encontrar con gente que no pasó de la escuela primaria pero que llevan una vida ordenada y envidiable. Dicho lo anterior, es necesario darse cuenta que es necesario prestar atención a este tipo de habilidades que pueden marcar nuestra vida tanto o más que el coeficiente intelectual.

Componentes de la inteligencia emocional.

Según Daniel Goleman, los principales componentes de la inteligencia emocional son cinco. A continuación, les mencionaré el número uno.

Autoconocimiento emocional o conciencia de uno mismo. Se refiere al conocimiento de nuestras propias emociones y cómo nos afectan. Es muy importante conocer el modo en el que el estado de ánimo influye en nuestro comportamiento, cuáles son nuestras virtudes y nuestros puntos débiles de tal manera que nos sorprenderíamos al saber lo poco que sabemos de nosotros mismos.

Número dos. Autocontrol emocional o autorregulación. El autocontrol nos permite no dejarnos llevar por los sentimientos del momento. Es saber reconocer qué es pasajero en una crisis y qué perdura. Así, es posible que nos enfademos con nuestra pareja, pero si nos dejásemos llevar por el calor del momento estaríamos continuamente actuando irresponsablemente y luego, pidiendo perdón por ello.

Número tres. Automotivación. Dirigir las motivaciones hacia un objetivo nos permite mantener la motivación y fijar nuestra atención en las metas en lugar de

³ Aunque esté todo transcrito, se puede escuchar entre los minutos 2' hasta 4'30''. Es el fragmento del audio que recoge la información necesaria para la resolución del ejercicio.

Inteligencia emocional

los obstáculos. En esto es necesaria cierta dosis de optimismo e iniciativa de forma que seamos emprendedores y actuemos de forma positiva ante los contratiempos.

Número cuatro. Reconocimiento de emociones ajenas o empatía. Las relaciones sociales se basan muchas veces en saber interpretar las señales que los demás emiten de forma inconsciente y que a menudo son no verbales. El reconocer las emociones ajenas es aquello que los demás sienten y que se puede expresar por la expresión de la cara por un gesto, una mala contestación, y lo cual nos puede llevar a establecer lazos más reales y duraderos con las personas de nuestro entorno. No en vano el reconocer las emociones ajenas es el primer paso para entenderlas e identificarnos con ellas.

Número cinco. Relaciones interpersonales o habilidades sociales. Cualquiera puede darse cuenta de que una buena relación con los demás es una de las cosas más importantes para nuestras vidas y para nuestro trabajo y no solo tratar a los que nos parecen simpáticos o a nuestros amigos o a nuestros familiares sino saber tratar además exitosamente con aquellos que están en una posición superior. Es por eso que se concluye con la importancia de la inteligencia emocional en el trabajo.

Actualmente, son muchas las empresas que están invirtiendo mucho dinero en formar a sus trabajadores en inteligencia emocional. Y esto es así porque se han dado cuenta de que la clave del éxito está en las ventas. Y en el grado en el que los trabajadores de una empresa conozcan y controlen sus emociones sepan reconocer los sentimientos de los clientes. Imaginen el caso de un vendedor que no tuviera habilidades de trato con el público, un empresario sin motivación por su empresa o un negociador sin autocontrol. A estas personas, una maestría en Harvard no les servirá de nada porque tardarán poco en echar a perder su trabajo por un mal conocimiento de sus emociones.

Debemos de tomar en cuenta que en la selección de personal se tiende cada vez más en meter al candidato en situaciones incómodas o estresantes para ver su reacción. Los tiempos del simple test y curriculum pasaron a la historia puesto que es necesario ver cómo reacciona en individuo ante las situaciones clave que se encontrará en su trabajo.

Inteligencia emocional

Anexo III Dominó emociones

Alegría	Cuando el profesor me felicita por un trabajo bien hecho siento...
---------	--

Orgullo	Cuando alguien me ofrece un regalo inesperado siento...
---------	---

Sorpresa	Cuando camino por la noche y alguien con aspecto amenazante se me aproxima siento...
----------	--

Inteligencia emocional

Miedo	Cuando alguien me contesta de forma agresiva siento...
-------	--

Ira	Cuando camino por una calle de bares por la mañana con olor a orina y vómito siento...
-----	--

Asco	Cuando veo a mi novia hablando de forma amistosa con otro chico siento...
------	---

Inteligencia emocional

Celos	Cuando me balanceo con mi silla en clase y me caigo de espaldas siento...
-------	---

Vergüenza	Cuando mi vecino tiene un coche más grande y mejor que el mío siento...
-----------	---

Envidia	Cuando estoy en un país extranjero y recuerdo mi ciudad de origen siento...
---------	---

Inteligencia emocional

Nostalgia	Cuando el profesor da explicaciones largas sin dejar intervenir a los estudiantes en un tono de voz monótono siento...
-----------	--

Aburrimiento	Cuando me dan el resultado de un examen y es más bajo que lo esperado siento...
--------------	---

Decepción	Cuando me dan la noticia de que un familiar cercano ha muerto siento...
-----------	---

Inteligencia emocional

Tristeza	Cuando sé que he hecho algo moralmente malo y veo que eso tiene consecuencias negativas sobre otra persona siento...
----------	--

Remordimiento	Cuando hago algo y un tiempo después desearía no haberlo hecho siento...
---------------	--

Inteligencia emocional

Arrepentimiento	Cuando faltan pocos minutos para una entrevista de trabajo importante siento...
-----------------	---

Nervios	Cuando veo alguien guapo en el metro siento...
---------	--

Atracción	Cuando no consigo lo que quiero o las cosas no salen como me gustaría siento...
-----------	---

Inteligencia emocional

Frustración	Cuando alguien sufre y yo siento el sufrimiento de esa persona siento...
-------------	--

Compasión	Cuando alguien me ofende y mucho tiempo después todavía lo recuerdo y no lo perdono siento...
-----------	---

Rencor	Cuando recibo una buena noticia siento...
--------	---